

美容真谛300题

● 陈竹 编著



● 中国轻工业出版社

目 录

一、化妆品	1
1. 化妆品的种类(一)——基础类化妆品	1
2. 化妆品的种类(二)——美饰类化妆品	1
3. 选择化妆品的原则	1
4. 年龄与化妆品的选择	2
5. 季节与化妆品的选择	2
6. 合格化妆品的要求	3
7. 使用化妆品的卫生要求	3
8. 保存化妆品的学问	4
9. 施用化妆品的学问	4
10. 化妆盒里为什么要有玻璃纸?	4
11. 化妆的主要用具是什么?	5
12. 刷子的种类及用途	5
13. 化妆的辅助工具有哪些?	5
14. 何谓防晒化妆品?	6
15. 防晒化妆品的种类	6
16. 防晒化妆品的选择	6
17. 使用防晒化妆品的方式	7
18. 营养性化妆品的种类	7
19. 中草药化妆品的作用	8
20. 哪些人不宜使用化妆品?	8
21. 易过敏的人怎样选择化妆品?	8
22. 化妆水的作用及种类	9

23. 化妆水的用途·····	9
24. 乳液的种类和选择·····	10
25. 乳液的作用·····	10
26. 怎样选择乳液? ·····	10
27. 粉底知识(一)——种类·····	11
28. 粉底知识(二)——选择·····	11
29. 粉底知识(三)——施用方法·····	12
30. 粉底知识(四)——作用·····	12
31. 哪些人可以不用香粉? ·····	13
32. 粉底霜与粉饼的区别·····	13
33. 面膜及其作用·····	14
34. 面膜的美容机理·····	14
35. 面膜的种类·····	14
36. 面膜的使用方法·····	15
37. 使用面膜的注意事项·····	15
38. 面膜的家庭制作(一)·····	15
39. 面膜的家庭制作(二)·····	16
40. 睫毛膏·····	16
41. 眼影·····	17
42. 唇膏·····	17
43. 选择唇膏的方法·····	18
44. 胭脂·····	18
45. 选择胭脂的方法·····	19
46. 阴影膏·····	19
47. 亮光剂·····	19
48. 香粉有哪些特性? ·····	19
49. 如何保证粉扑的清洁? ·····	20

50. 高品质指甲油的条件·····	20
二、整体化妆术·····	22
51. 化妆的一般程序·····	22
52. 简捷化妆法·····	22
53. 化妆的注意事项·····	23
54. 定妆有哪些好处? ·····	23
55. 怎样检查化妆效果? ·····	24
56. 补妆要点·····	24
57. 卸妆的步骤·····	25
58. 日妆该怎样打底色? ·····	25
59. 粉底施用步骤·····	25
60. 怎样评判施用粉底的效果·····	26
61. 圆脸型的化妆方法·····	26
62. 椭圆脸型的化妆方法·····	27
63. 方脸型的化妆方法·····	27
64. 菱形脸型的化妆方法·····	28
65. 长方形脸型的化妆方法·····	28
66. 长圆形脸型的化妆方法·····	28
67. 扁平脸型的化妆方法·····	29
68. 正三角形脸型的化妆方法·····	29
69. 倒三角形脸型的化妆方法·····	29
70. 胖脸型的化妆方法·····	30
71. 表现温柔的化妆要点·····	30
72. 表现自然的化妆要点·····	30
73. 表现甜美的化妆要点·····	31
74. 表现干练的化妆要点·····	31
75. 表现粗犷的化妆要点·····	31

76. 表现理智的化妆要点·····	32
77. 皮肤粗糙的化妆要点·····	32
78. 新娘妆要点·····	33
79. 画新娘妆该注意些什么? ·····	33
80. 节日妆要点·····	34
81. 生活妆要点·····	34
82. 工作妆要点·····	34
83. 郊游妆要点·····	35
84. 晚妆要点·····	35
85. 社交妆要点·····	35
86. 少女化妆要点·····	36
87. 少妇化妆要点·····	36
88. 穿西装时的化妆要点·····	37
89. 穿旗袍时的化妆要点·····	37
90. 穿连衣裙时的化妆要点·····	37
91. 最适合晚妆的化妆色·····	38
92. 怎样扑香粉更科学? ·····	38
93. 什么是冷色? ·····	39
94. 什么是暖色? ·····	39
95. 冷色与暖色·····	39
三、局部化妆术·····	40
(一)眉·····	40
96. 标准的眉型·····	40
97. 修眉的一般程序·····	40
98. 修眉的方法·····	41
99. 美饰眉毛的方法·····	41
100. 修眉时该注意些什么? ·····	42

101. 眉型与脸型(一)——长脸型·····	42
102. 眉型与脸型(二)——圆脸型·····	43
103. 眉型与脸型(三)——正三角脸型·····	43
104. 眉型与脸型(四)——倒三角脸型·····	44
105. 不理想眉型的修正方法·····	44
106. 画眉方法·····	45
107. 古时画眉·····	45
108. 什么是纹眉? ·····	45
109. 如何纹眉最理想? ·····	46
(二)眼·····	46
110. 怎样施眼影? ·····	46
111. 怎样画眼线? ·····	47
112. 眼妆色的作用·····	47
113. 眼妆色该涂在哪儿? ·····	47
114. 眼妆色的表现力·····	48
115. 怎样施单色眼影? ·····	48
116. 怎样施双色眼影? ·····	49
117. 小眼睛施眼影的方法·····	49
118. 眼影的范围·····	50
119. 巧妙地掩饰眼周的小皱纹·····	50
120. 厚眼睑的掩饰方法·····	50
121. 单眼睑的化妆方法·····	51
122. 怎样卷睫毛? ·····	51
123. 怎样涂染睫毛油? ·····	52
124. 涂染睫毛应注意些什么? ·····	52
125. 怎样除去睫毛液? ·····	53
126. 怎样使假睫毛更真实? ·····	53

127. 巧粘假睫毛·····	53
128. 戴眼镜的人怎样进行眼化妆? ·····	54
129. 纹眼线的学问·····	54
(三)鼻·····	55
130. 标准鼻型与鼻化妆·····	55
131. 鼻影色的运用·····	55
132. 鼻影的范围与施用手法·····	56
133. 怎样让鼻子高耸·····	56
134. 怎样增长鼻子? ·····	56
135. 怎样缩短鼻子? ·····	57
136. 收缩鼻翼的方法·····	57
137. 怎样端正鼻子? ·····	58
138. 鼻侧影及要求·····	58
(四)唇·····	58
139. 常见的唇形·····	58
140. 唇红的作用·····	59
141. 唇红画法·····	59
142. 唇线上哪几个点最关键? ·····	60
143. 常见的唇轮廓线画法·····	60
144. 画唇红该注意些什么? ·····	61
145. 怎样确定最佳唇形? ·····	61
146. 唇色与肤色·····	62
147. 唇部锻炼操·····	62
148. 修正唇形的方法(一)——大嘴唇·····	62
149. 修正唇形的方法(二)——厚嘴唇·····	63
150. 修正唇形的方法(三)——薄嘴唇·····	63
151. 修正唇形的方法(四)——下唇大形唇·····	64

152. 修正唇形的方法(五)——下挂唇·····	64
153. 修正唇形的方法(六)——前突型唇·····	64
(五)面颊·····	65
154. 腮红的位置·····	65
155. 腮红的作用·····	65
156. 腮红及表现力·····	66
157. 肤色与腮红·····	66
158. 脸型与腮红·····	67
159. 腮红性质的选择·····	67
160. 面颊化妆的注意事项·····	68
161. 腮红位置与表现力·····	68
(六)上颌与下颌·····	69
162. 额化妆手法·····	69
163. 额头的修正方法·····	69
164. 下颌及其化妆法·····	70
165. 下颌的按摩方法·····	70
(七)手·····	70
166. 手的魅力与形状·····	70
167. 洗手的学问·····	71
168. 怎样保养好双手? ·····	71
169. 保护手的方法·····	72
170. 手的按摩方法·····	72
171. 手指锻炼操·····	72
172. 怎样保养手指甲? ·····	73
173. 修剪指甲的程序·····	74
174. 上指甲油的程序·····	74
175. 按摩手指甲的方法·····	75

176. 病手指甲的护理	75
177. 使用指甲油的注意事项	75
178. 指甲与健康	76
179. 怎样使用人造指甲?	76
180. 怎样除去人造指甲?	77
181. 使用人造指甲的注意事项	77
(八)脚	77
182. 保养脚的方法	77
183. 消除疲劳的足浴法	78
184. 脚趾甲的修饰	78
185. 脚的锻炼法	79
186. 脚的按摩方法	79
四、皮肤与保养	80
187. 判断皮肤性质的方法	80
188. 各种类型皮肤的特征	80
189. 油性皮肤护理方法	81
190. 干性皮肤的护理方法	81
191. 中性皮肤的护理方法	82
192. 皮肤的按摩方法	82
193. 按摩皮肤应注意些什么?	83
194. 四季皮肤的护肤要点	83
195. 怎样给疲劳的肌肤化妆?	84
196. 掩饰面颊疲劳的方法	84
197. 掩饰面色灰暗的方法	84
198. 掩饰宽颊的方法	85
199. 新娘皮肤的护理要点	85
200. 过敏皮肤的护理办法	86

201. 冬季护肤要点	86
202. 健美肌肤的特点	87
203. 防皱于未然	87
204. 皮肤与阳光	88
205. 皮肤与维生素	88
206. 美容需要选择食物	89
207. 皮肤对紫外线的反应	89
208. 产生黄褐斑的主要原因	89
209. 黄褐斑的护理要点	90
210. 治疗雀斑有哪些方法?	90
211. 雀斑皮肤的护理要点	91
212. 粉刺皮肤的护理要点	91
213. 为什么要净面?	91
214. 不化妆的人是否可以少净面?	92
215. 正确的洗面方法	92
216. 科学的洗面要点	93
217. 净面剂及使用方法	93
218. 美容洗面法(一)——蒸气洗面	93
219. 美容洗面法(二)——凉开水洗面	94
220. 美容洗面法(三)——小苏打水洗面	94
五、中老年的美容与化妆	95
221. 中老年皮肤的特点	95
222. 中老年干性皮肤的日常护理(一) ——少皱纹情况	95
223. 中老年干性皮肤的日常护理(二) ——多皱纹情况	96
224. 中老年油性皮肤的日常护理(一)	

——少皱纹情况·····	96
225. 中老年油性皮肤的日常护理(二)	
——多皱纹情况·····	97
226. 中老年正常皮肤的日常护理(一)	
——少皱纹情况·····	97
227. 中老年正常皮肤的日常护理(二)	
——多皱纹情况·····	98
228. 中年人怎样保养皮肤? ·····	98
229. 中年女性化妆要点·····	99
230. 中年人眼部化妆方法·····	99
231. 中年人唇部化妆方法·····	100
232. 老年女性化妆要点·····	100
233. 老年人与美容·····	101
234. 老年人的化妆方法·····	101
235. 老年人唇化妆要点·····	102
236. 老年人眼化妆要点·····	102
六、头发与保养 ·····	103
237. 健美发质的标准·····	103
238. 影响秀发的因素·····	103
239. 发质的类型与护养方法·····	104
240. 洗发的学问(一)——该多长时间洗一次发··	104
241. 洗发的学问(二)——什么是正确的洗发方 法? ·····	105
242. 洗发的学问(三)——如何选择洗发水? ···	105
243. 使用洗发水该注意些什么? ·····	105
244. 用护发素好还是不用护发素好? ·····	106
245. 何谓护发素? ·····	106
246. 护发素的使用方法·····	107
247. 你会擦头发吗? ·····	107

248. 毛发的组成·····	107
249. 如何评价洗发品的效果? ·····	108
250. 梳子的保健功效·····	108
251. 秀发与维生素·····	108
252. 梳发的好处·····	109
253. 洗发水有哪些特点? ·····	109
254. 怎样梳发更科学? ·····	109
255. 选用梳子的学问·····	110
256. 吹发的方法·····	110
257. 使用吹风机该注意些什么? ·····	110
258. 美发与健康·····	111
259. 美发与饮食的关系·····	111
260. 美发食品·····	112
261. 要美发需忌口·····	112
262. 护发处方(一)——治脱发的方法·····	112
263. 护发处方(二)——治枯发的方法·····	113
264. 护发处方(三)——治白发的方法·····	113
265. 护发处方(四)——养发的方法·····	113
266. 家庭烫发要点·····	114
267. 春季头发护养(一)——北方气候·····	114
268. 春季头发护养(二)——南方气候·····	115
269. 夏季头发护养·····	115
270. 秋季头发护养·····	116
271. 冬季头发护养·····	116
272. 造成脱发的原因·····	116
273. 产生头皮屑的原因·····	117
274. 产生枯发的原因·····	117

275. 处置脱发的方法·····	118
276. 处置头皮屑的方法·····	118
277. 枯发的处置方法(一)——由烫发引起时·····	118
278. 枯发的处置方法(二)——由染发引起时·····	119
279. 受损头发的护养·····	119
280. 头发的表现类型·····	120
281. 怎样根据发质选发型? ·····	120
282. 怎样根据头发流向选发型? ·····	120
283. 怎样根据脸型选发型? ·····	121
284. 怎样根据身材选发型? ·····	121
285. 怎样根据年龄选发型? ·····	122
286. 怎样根据季节选发型? ·····	122
287. 怎样根据颈项选发型? ·····	123
288. 保持发型的方法·····	123
289. 怎样改变发型? ·····	123
290. 怎样选择假发? ·····	124
291. 假发有哪些形式? ·····	124
292. 假发的使用方法·····	125
293. 怎样保养假发? ·····	125
294. 染发的方法·····	125
295. 职业与发型·····	126
296. 长发要不要常修剪? ·····	126
297. 曝晒后的头发该怎样护理? ·····	127
298. 怎样保养细而柔的头发? ·····	127
299. 怎样保养粗而硬的头发? ·····	128
300. 烫发的利与弊·····	128
301. 自制头发滋养剂·····	129

一、化 妆 品

1. 化妆品的种类（一）

——基础类化妆品

化妆品从大的方面可以分为基础类化妆品和美饰类化妆品。

基础类化妆品常用于皮肤的日常护理和保养，它的主要构成：油脂、表面活性剂、湿润剂、防腐剂、抗氧化剂、水、其它特殊添加剂等。

基础类化妆品的种类很多，可以分为：洁肤类；护肤类；营养类。洁肤化妆品包括肥皂，洁肤乳，洁面乳，洁面霜等。护肤类化妆品包括雪花膏；健肤乳；冷霜；化妆水等。营养类化妆品中包括营养霜，营养水，天然化妆品，药物化妆品等。

2. 化妆品的种类（二）

——美饰类化妆品

美饰类化妆品在于增加皮肤的视觉美感，主要包括：唇膏；胭脂；粉底；阴影膏；亮光剂，睫毛油等。

3. 选择化妆品的原则

化妆品应最适合自己的而不一定十分时髦。随着科技的发

展和人民生活水平的提高，可供选择的化妆品日渐丰富，在选择时不必一味追赶时尚，而应与自己的气质、品味、职业、偏好、妆束相结合。

化妆品有很强的时间性，时下流行的化妆品不一定十分适合每一个人，恰当地接受一些时髦的东西，会使自己的打扮不至于过于陈旧。如：当前正流行的大红色的唇红，而你更适合用粉红色的唇红，这时你不妨试试灰暗一些红色唇红，因为这种色彩比较传统，而传统的化妆品永远不会过时。

4. 年龄与化妆品的选择

人的皮肤在不同年龄段会有不同的表现，应根据皮肤的需要选择与之适应的化妆品。

(1) 婴幼儿时期，皮肤细嫩，抗病、抗菌、抗敏能力差，应严格选用儿童专用化妆品。

(2) 青春时期，皮肤中的胆固醇含量高，油水分泌物多，可选择乳液状化妆品。

(3) 中年时期，皮肤组织中的天然保湿因子和胆固醇含量逐渐减少，这时应选择营养性化妆品，最好内含保湿因子。

(4) 中老年时期，身体和皮肤的代谢能力衰退，皮肤干燥、多皱、且色素沉积，应选择含有强烈的生物激素和还原物质的抗衰老化妆品。

(5) 老年时期，无论是洁肤类还是护肤类化妆品，都用柔和的化妆品，防止皮肤干裂、脱脂。

5. 季节与化妆品的选择

人的皮肤会随着季节的变化而变化，在选用化妆品时，

应满足和适应皮肤的这种变化需要，通过正确使用化妆品来调整肌肤。

在炎热夏季，皮肤的油脂和汗液分泌旺盛，应选用水基的化妆品。如：营养蜜、防晒蜜等。

在寒冷冬季，皮肤的毛细血管收缩，油脂分泌下降，皮肤的水份易散失，应选用含有保湿剂和富含油脂的护肤品。

在春秋季节，皮肤会因风吹而变得绷紧、干燥，应选用油脂性护肤品，尤其是干性皮肤更应注意保护皮肤，防止皮肤的水分和油分的散失。

6. 合格化妆品的要求

化妆品直接与人体接触，如果不合格对人的危害是严重的。合格的化妆品应具备以下几个条件：

- (1) 有生产厂家的检验合格证。
- (2) 有卫生许可证。
- (3) 有明确的出厂日期、保质期说明。
- (4) 颜色纯正，香气怡人，不干裂，不混浊，不发泡。
- (5) 包装严密，不漏、不破损。

7. 使用化妆品的卫生要求

被细菌污染的化妆品会损害皮肤健康，不正确的使用方法会增加细菌污染化妆品的机会，为了保证皮肤的健康，使用化妆品时应注意以下几点：

- (1) 在使用化妆品前必须彻底清洁双手。
- (2) 用过化妆品要及时盖严瓶盖。
- (3) 将化妆品放在低温、干燥、遮光的地方。
- (4) 取出的多余化妆品不要再放回到瓶中。

(5) 不要过浓、过厚、过重地使用化妆品，并注意睡前卸妆。

(6) 及时清洁化妆用具，如：粉扑、毛刷等。

(7) 不与他人混合使用。

8. 保存化妆品的学问

化妆品含有一定的化学成分，具有一定的使用期限，最好随用随买，不要存放过久，如果存放，应注意防冻、防潮、防热、防晒、防污染，对于过期的化妆品要及时丢弃。

9. 施用化妆品的学问

(1) 按面部肌肉走向施用化妆品。

(2) 用手指腹轻轻涂用化妆品，顺序为从下到上；从里到外；边涂边按摩。

(3) 在脸的额、鼻、下颌、两颊部位先点取化妆品，再逐渐晕染开，不要先在手掌里揉搓后再抹在脸上。

10. 化妆盒里为什么要有玻璃纸？

一打开化妆盒就会发现里面有一层透明的玻璃纸，很多人不明其用途而把它当成一般的包装物而丢弃了，这样做是错误的。放置玻璃纸是有一定的目的，这个目的就在于保证化妆品的洁净，防止污物直接接触化妆粉。

粉或化妆品用过之后，在粉扑或刷子上会沾上皮肤的油脂和汗液，这些油、水如果直接与化妆粉接触就会把化妆粉污染了，被污染过的化妆粉再施用在脸上，就会对皮肤造成伤害，而用了玻璃纸就可以形成一道防御细菌侵害的屏障，保证化妆品的卫生与质量。